主婦ラボ 2017 防災カレンダー 3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 災害用伝言ダイヤル「171」体験日	2	3	4 災害時は原始生活並みになる？携帯電話に頼り過ぎないで！
5	6	7	8	9 避難所では常に身を守る事にも意識を！	10 防災家族会議 家族の連絡先を改めて確認	11
12 各部屋に懐中電灯は1つ準備	13	14	15 災害用伝言ダイヤル「171」体験日	16	17	18
19	20 防災訓練 応急処置を学ぼう！	21	22	23	24	25
26 子供にも身を守る事を意識させよう	27	28	29	30 防災グッズ確認 通帳や保険証の場所を確認	31	

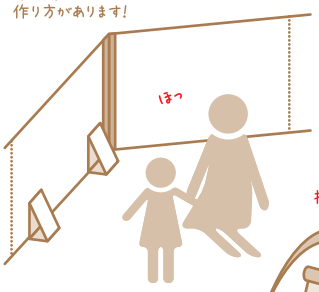
非常持ち出し袋は、それぞれが持てる重さで各部屋にひとつずつ用意しておこう。

今月の我が家の防災目標！

避難所での生活　共同生活では、協力・助け合いを大切に！

◎ 身近なもので間仕切りをつくる

HP検索すると様々な作り方があります！



避難所での共同生活で一番辛いのが、プライバシーが十分に守られないという事です。小さいスペースでも、家族だけの空間を持てる事で心にゆとりを持て、子どもも就寝しやすくなります。間仕切りやテントが無い場合は、支援物資の入っていた段ボールで代用できます。

テントは着替えや授乳時にも便利！

◎ ペットはどうする？

家族と一緒にいたい気持ちはありますが、共同スペースではアレルギーの人がいる場合も。別の部屋で集まるなど相談して決めましょう。

◎ こどもに心のケアを

災害のあと、子どもの不安をやわらげてあげましょう。「一緒にいるよ」「大丈夫」とやさしくなでて安心させてあげましょう。また、大人も心のケアが必要。家族で話をしたりなでたりすることで、安心できます。

◎ 臨機応変に

プライバシーが欲しいのは皆同じです。自分だけと思わずみんなで協力し合いましょう。

※性犯罪の被害にあわないように、夜中のトイレに女の子をひとりで行かせないようにしましょう。

MEMO

足りないものや準備するものもどんどんメモっていこう！

この防災カレンダーは、日常の中で少しでも防災意識をもち続けられるよう、主婦の声を集めてつくりました。

(株)ウーマンスタイル